**Neue Selbsthilfegruppe Trennung in Bückeburg**

Eine Tür geht zu, die andere auf.

Nachdem der Gruppengründer der Bückeburger Trennungsgruppe seinen Rückzug angekündigt hatte, ist ein neuer Mann aufgetaucht, der den Hut für eine solche Gruppe aufnehmen möchte.

Er hat schon jahrelang in einer anderen Gruppe Erfahrung im Selbsthilfebereich gesammelt und für ihn ist nun an der Zeit, sich mit anderen zum Thema Trennung auszutauschen.

Der Gruppengründer muss sich der Trennung, die nun ins Haus stehe, fügen, so der Mittvierziger. Man sei machtlos und fühle sich ein bisschen bedroht durch die Entscheidung des anderen. Er spricht vom 7 Phasen-Modell, ähnlich dem beim Thema Trauer – Phasen, die durchlebt werden, wenn eine geliebte Person nicht mehr da ist: Schock- Blockade-Nicht wahrhaben wollen-…-Akzeptanz- Wiedererlangung des autonomen Selbsterlebens usw.

Er wünscht sich Gesprächspartner/innen, die nicht mit Ratschlägen kommen sondern aus eigener Betroffenheit nachspüren können, was das mit einem macht und das mitteilen.

Gedanken und Gefühle sollen ausgedrückt werden (können), an der Erfahrungs- und Erlebniswelt des Gegenübers teilhaben zu dürfen, sei es eine stärkende und nachhaltige Erfahrung.

Es wäre „cool“, wenn In der Gruppe die Verantwortung auf mehrere Schultern verteilt werden könne. So kann eine/r heute Moderator, Zeitwächter, Raumverantwortlicher, Ansprechperson für Neue, Initiator für Einladung von Referenten oder Veranstaltungen sein und beim nächsten mal ein/e andere Person usw. Alles kann, nichts muss. Je gemischter die Gruppe, umso besser sei es. Verschiedene Perspektiven und Einstellungen seien gut für einen intensiven Austausch. Ein bedingungsloses Aufeinandertreffen ohne zu hohe Erwartungen, so stellt sich der Initiator die neue Gruppe vor. „Was geht, geht, was nicht geht, geht nicht“. Mit dieser Haltung könne man mit- und aneinander wachsen. Es sei dann eine Bereicherung und ein Gewinn für alle Seiten.

Viele Menschen machen mehrmals in ihrem Leben Trennungserfahrungen. Zu akzeptieren, dass das weder das Ende des Lebens noch der Welt bedeute, sei ungeheuer entlastend.

Jetzt, zum Jahreswechsel sei eine gute Zeit, mit neuem Elan Neues auszuprobieren.

Selbstverständlich bleibt alles Gesprochene im Raum und die aktuellen Corona Bestimmungen werden beachtet.

Kommen Sie vorbei – 2x monatlich an einem Mi Abend ab 19 Uhr in Bückeburg - es könnte der Anfang für etwas Neues sein und „jedem Anfang wohne ein Zauber inne“ (H. Hesse).

Kontakt: Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen Schaumburg, Dammstr. 12a, 31675 Bückeburg, Tel: 05722 9522---20 (Mi 14-17, Do 11-15, Fr 9-13 oder Mail: [selbsthilfe.schaumburg@paritaetischer.de](mailto:selbsthilfe.schaumburg@paritaetischer.de).